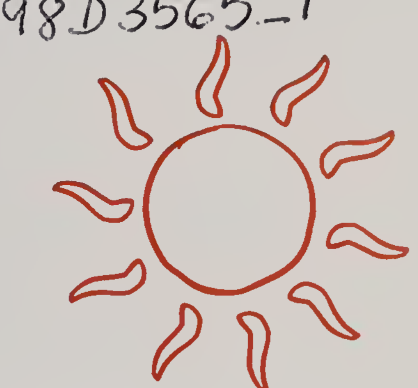


CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA:

GUÍA PARA LA MUJER DE EDAD MAYOR

QUERER ES PODER

Alliance for Aging Research
(Alianza para la Investigación sobre las Personas de Edad)

National Heart, Lung, and Blood Institute
(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

Esta publicación es el resultado de la colaboración para la salud pública de la Alliance for Aging Research y el National Heart, Lung, and Blood Institute

(Alianza para la Investigación sobre las Personas de Edad/ Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)



Para ordenar más copias gratis de esta publicación, por favor llame gratis a la línea de información del

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y la Oficina de Salud para las Minorías del Departamento de Salud y Servicios Humanos, al:

1-800-282-9126

O escriba a la:

Alliance for Aging Research
2021 K Street, NW, Suite 305
Washington, DC 20006-1003

Patrocinado por el Professional Grant de Hoechst Marion Roussel, Inc.

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial alta es una condición en la que la presión en los vasos sanguíneos se mantiene alta por un largo tiempo. El término médico de esta condición es hipertensión. La presión arterial alta es un problema que afecta seriamente la salud.

Puede dañar el corazón, los riñones y los ojos. También puede causar un ataque (derrame) cerebral, un ataque al corazón, insuficiencia renal y la muerte.

Muchas mujeres de edad mayor tienen presión arterial alta. Pero, muchas de ellas no saben que la tienen porque es común que las personas con presión arterial alta no se sientan enfermas. Al envejecer, la probabilidad de tener presión arterial alta aumenta. Es muy importante que usted lo sepa y que se cuide.



"Quiero mantenerme sana para poder disfrutar de mi familia, especialmente de mis nietos. Por eso, me hago revisar la presión arterial regularmente, trato de comer alimentos saludables y me mantengo activa."

- Miranda Navarro

¿Cómo puedo saber si padezco de presión arterial alta?

Haga que un médico o enfermera le mida la presión una vez al año.

La presión arterial se expresa con dos números. Para los adultos, la presión arterial ideal es **120/80**.

Si su presión arterial es mayor de 140/90, puede afectar su salud. Si tiene la presión arterial alta hágasela revisar con más frecuencia.



"A pesar de que me siento bien, sé que es importante que me revisen la presión arterial regularmente. Para poder cuidar a los míos, primero tengo que cuidarme yo."
- María Rodríguez

¿Cómo puedo controlar la presión arterial alta?

Adoptar hábitos de vida sanos puede ayudarle a bajar la presión arterial alta.

Si **no tiene** presión arterial alta ahora, puede prevenirla si adopta hábitos de vida sanos.

Si **tiene** presión arterial alta, puede controlarla mediante hábitos de vida sanos y medicamentos. Consulte con su médico.



"Trato de comer alimentos saludables y me fijo en el sodio en los alimentos. Siempre comemos muchas frutas y verduras, como el tomate y la coliflor y frutas como postre."

- Mónica Carrera

Seis cosas que puede hacer para combatir la presión arterial alta



❤ COMA ALIMENTOS SALUDABLES

Coma más frutas, verduras, productos derivados de la leche bajos en grasa y granos como los frijoles (habichuelas), las tortillas de maíz y las pastas.



❤ COMA MENOS SAL Y SODIO

El sodio casi siempre se encuentra en los alimentos de paquete. Lea cuidadosamente las etiquetas para ver el contenido de sodio en los alimentos que come. Cuando cocine, use otros ondimentos en lugar de la sal.



❤ NO FUME

No fume para protejer la salud de su corazón y el de su familia.

❤ MANTÉNGASE ACTIVA

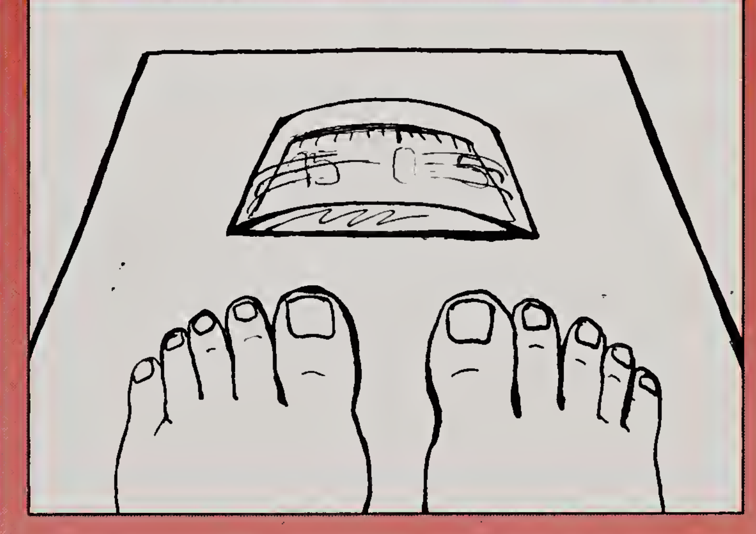
Haga cosas que le ayuden a hacer ejercicio diariamente, como subir escaleras, caminar, bailar, etc. Disfrute de estas actividades en compañía de su familia o amigos.





❤ SI PESA DEMASIADO, BAJE DE PESO

Al envejecer, las mujeres suelen aumentar de peso. Es importante que no deje que esto ocurra.

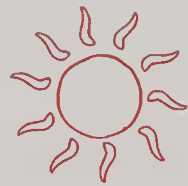


❤ LIMITE LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

No tome más de una bebida (trago) por día.

Un trago de alcohol es igual a:
12 onzas de cerveza
5 onzas de vino
1 ½ onzas de licor





¿QUÉ DEBO HACER EN CUANTO A LOS MEDICAMENTOS?

Tome el medicamento para la presión arterial alta de acuerdo a las indicaciones

Si tiene la presión arterial alta, probablemente el médico le recetará un medicamento para bajarla. Tome el medicamento que le recete el médico acuerdo a las indicaciones.

Tome sólo el medicamento recetado para usted

Existen muchos medicamentos para la presión arterial alta. El suyo, ha sido recetado sólo para usted. Es peligroso compartirlo con amigos o familiares porque pueden reaccionar de manera diferente. Usted tampoco debe tomar medicamentos que le hayan recetado a otras personas. Si usa tés o remedios caseros para aliviar ciertas molestias, infórmeselo a su médico porque podrían tener efectos negativos cuando se combinan con su medicamento.

Fíjese cómo se siente

Informe al médico de inmediato si el medicamento le hace sentirse mareada, cansada o si le dan náuseas; también si presenta una erupción de la piel (salpullido) o otros síntomas. No deje de tomar su medicamento a menos que su médico selo indique.

Obtenga toda la información que necesite

Necesita entender claramente las instrucciones de cómo tomar el medicamento contra la presión arterial alta. Lleve consigo este folleto cuando vaya a la clínica o al médico.

Pida al médico o la enfermera que escriba la información que necesite saber en la forma siguiente. Asegúrese de que comprende cómo debe tomar el medicamento antes de que termine su visita a la clínica o al médico.



"Para mí es importante estar sana. Tomo diariamente mi medicamento con el desayuno y, si me siento mal, llamo al médico de inmediato."
- Mónica Carrera

Lleve consigo este folleto a la clínica y pida al médico o la enfermera que escriba la información sobre su medicamento (le damos la información sobre las preguntas en español para que usted la pueda leer.)

Your high blood pressure medicine
Su medicamento de la presión arterial alta

Name of your medicine:
Nombre del medicamento: ______________________________

How much to take?
Cuánto debe tomar (dosis): ______________________________

How often?
Horario (dosis): ______________________________

How to take it / *Cómo tomarlo:*

With food? Yes ❑ No ❑
¿Con comida? *Sí* ❑ *No* ❑

Before a meal? Yes ❑ No ❑ How long before? ____ hours
¿Antes de comer? *Sí* ❑ *No* ❑ *¿Cuánto tiempo antes?* ____*horas*

After a meal? Yes ❑ No ❑ How long after ____ hours
¿Después de comer? *Sí* ❑ *No* ❑ *¿Cuánto tiempo después?* ____*horas*

YOU MAY take these other medications with your high blood pressure medicine:

PUEDE TOMAR *los siguientes medicamentos a la misma vez que tome el medicamento de la presión arterial alta:*

YES / *SI* ______________________________

____

____

____

continued / *continúa...*

DO NOT take these other medications with your high blood pressure medicine:

NO TOME *los siguientes medicamentos con el medicamento de la presión arterial alta:*

NO ______________________________

____

____

____

If you run out of medicine, do this:

Si se le acaba el medicamento, haga lo siguiente: ______________

____

____

____

If you forget to take a dose, do this:

Si se le olvida tomar una dosis del medicamento, haga lo siguiente: ___

____

____

____

Other special instructions:

Otras instrucciones especiales: ______________________

____

____

____

Watch out for these possible side effects of your medication:

Vigile y hable con el médico si tiene los siguientes efectos secundarios (molestias): ______________________

____

____

____

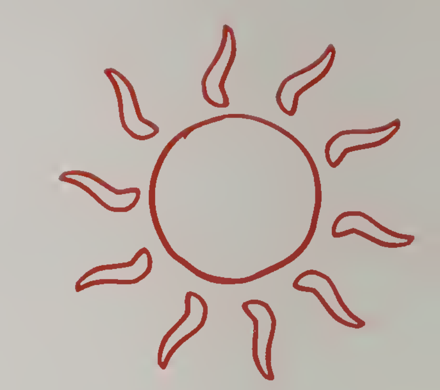
If they occur, call this number immediately:

Si suceden, llame a este número de teléfono de inmediato:

____

CONTROLLING HIGH BLOOD PRESSURE:

A GUIDE FOR OLDER WOMEN



YOU HAVE WHAT IT TAKES

ALLIANCE FOR AGING RESEARCH

NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE
National Institutes of Health